

ABSTRAKT

Název diplomové práce: ANALÝZA ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO
MAKROCYKLU REPREZENTANTA ČR V BĚHU NA
3000 m PŘEKÁŽEK

Title of the diploma work: ANALYSIS OF THE TRAINING YEAR MACROCYCLE
OF THE CZECH REPUBLIC REPRESENTATIVE IN
3000 m STEEPLECHASE

Cíl práce: Cílem výzkumu je analýza ročního tréninkového makrocyklu reprezentanta
v běhu na 3000 m překážek a jeho srovnání s programovými materiály.

Metoda výzkumu: Byla provedena kvalitativní a kvantitativní analýza jednotlivých
mezocyklů v ročním makrocyklu a srovnání získaných údajů
s modelovými vzory.

Výsledky: Hodnoty sledovaných parametrů ukázaly, že výsledky téměř všech
mezocyklů neodpovídaly hodnotám modelových vzorů.

Klíčová slova: síla, vytrvalost, rychlost, intenzita, mezocyklus